

## UNSERE WELLNESSPAKETE

**FLIMSER VITALITY** **50 MIN** **CHF 100**

Rückenmassage kombiniert mit Fussmassage.  
Diese Massage ist je nach Bedürfniss neu belebend oder entspannend.

**ATEMPAUSE FÜR KOPF UND RÜCKEN** **50 MIN** **CHF 100**

Geniessen Sie eine entspannende Rückenmassage mit  
anschliessender Kopfmassage - lassen Sie los.

**RELAXATION FÜR IHRE BEINE** **50 MIN** **CHF 100**

Regeneration für müde, schwere oder verkrampfte Beine. Es werden verschiedene  
Techniken angewendet, um Ihren Beinen Wohlbefinden zu verleihen. Diese Anwendung ist inklusive Fussmassage (nicht bei Krampfadern).

Buchen Sie Ihre Massage, wenn möglich bereits im Voraus, um sich Ihren Wunschtermin zu sichern! Unsere Masseurinnen sind auf Anfrage und nach Verfügbarkeit für Sie da.

**TERMINE KÖNNEN BIS 48 STUNDEN IM VORAUS KOSTENFREI STORNIERT WERDEN.**

SCHWEIZERHOF FLIMS, ROMANTIK HOTEL

Rudi Dadens 1, 7018 Flims Waldhaus

**Telefon:** +41 81 928 10 10

**Mail:** [info@schweizerhof-flims.ch](mailto:info@schweizerhof-flims.ch)

**(Änderungen vorbehalten)**

## Wellnessangebot

Sommer 2022



## UNSER MASSAGEANGEBOT

|                                  |               |                |
|----------------------------------|---------------|----------------|
| <b>RÜCKEN- UND NACKENMASSAGE</b> | <b>25 MIN</b> | <b>CHF 65</b>  |
|                                  | <b>50 MIN</b> | <b>CHF 100</b> |

Diese Massage ist wohltuend für eine verspannte Rückenmuskulatur, entspannt den gesamten Körper und wirkt harmonisierend.

|                           |               |                |
|---------------------------|---------------|----------------|
| <b>KLASSISCHE MASSAGE</b> | <b>50 MIN</b> | <b>CHF 100</b> |
|                           | <b>80 MIN</b> | <b>CHF 140</b> |

Diese klassische Massage entspannt den gesamten Körper und wirkt harmonisierend. Dabei wird von der Gesässmuskulatur aufwärts bis hin zum Nacken und Schädelknochen massiert. Diese Massage können Sie mit ätherischen Ölen kombinieren und Sie entspannen zusätzlich durch den individuellen Duft.

|                     |               |                |
|---------------------|---------------|----------------|
| <b>SPORTMASSAGE</b> | <b>50 MIN</b> | <b>CHF 100</b> |
|---------------------|---------------|----------------|

Diese klassische Massage entspannt den gesamten Körper. Die Bereiche Rücken und Beine werden speziell massiert.

|                             |               |                |
|-----------------------------|---------------|----------------|
| <b>FLIMSER STEINMASSAGE</b> | <b>80 MIN</b> | <b>CHF 140</b> |
|-----------------------------|---------------|----------------|

Eine wieder entdeckte, alte indianische Massagetechnik, die durch den Einsatz von bis zu 65°C warmen Flimser Steinen tief in den Körper eindringt und die Blutzirkulation anregt.

|                          |               |                |
|--------------------------|---------------|----------------|
| <b>LOMI LOMI MASSAGE</b> | <b>90 MIN</b> | <b>CHF 155</b> |
|--------------------------|---------------|----------------|

Bei dieser traditionellen, hawaiianischen Massage wird mit viel Öl massiert. Der ganze Körper wird mit fließenden, sanften, kräftigen Streichbewegungen gelockert. Blockaden lösen sich, das Strömen der Lebensenergie wird spürbar.

|                                   |               |                |
|-----------------------------------|---------------|----------------|
| <b>TRADITIONELLE THAI-MASSAGE</b> | <b>50 MIN</b> | <b>CHF 100</b> |
|-----------------------------------|---------------|----------------|

Oder „Nuad“, wie sie im Ursprungsland genannt wird, ist eine 2'500 Jahre alte Kunst der Heilbehandlung. Eine Mischung aus passiven Dehnungen und Streckungen, sowie Akupressur löst auf eine ganz aktive Weise Spannungen auf.

|                               |               |                |
|-------------------------------|---------------|----------------|
| <b>FUSSREFLEXZONENMASSAGE</b> | <b>50 MIN</b> | <b>CHF 100</b> |
|-------------------------------|---------------|----------------|

Durch die Fussreflexzonenmassage werden individuelle Zonen an den Füßen aktiviert, die den Zugang zum kompletten Körper ansprechen.

|                                    |               |                |
|------------------------------------|---------------|----------------|
| <b>ALPENKRÄUTER STEMPELMASSAGE</b> | <b>80 MIN</b> | <b>CHF 140</b> |
|------------------------------------|---------------|----------------|

Eine wohltuende Massage mit warmen, selbst hergestellten Kräuterstempeln entspannt Sie. Die feuchte Hitze vermag ausgezeichnet verkrampfte und verspannte Muskeln zu lösen. Die Kräuter verhelfen dem Körper zur Entschlackung, fördern die Durchblutung und schenken ihm eine Auszeit.

## AYURVEDISCHES ANGEBOT

**JEDE MASSAGE ENTHÄLT EIN VORGESPRÄCH  
UM INDIVIDUELL AUF SIE EINZUGEHEN**

|   |               |                |
|---|---------------|----------------|
| <b>AYURVEDISCHE RÜCKEN- UND NACKENMASSAGE</b> | <b>60 MIN</b> | <b>CHF 130</b> |
|---|---------------|----------------|

Eine Wohltat für den verspannten Rücken. Durch gezielte, fließende Bewegungen werden Verspannungen und Blockaden im Rücken gelöst und gestaute Energie kann wieder frei fließen. Ergänzend mit einer Beinwell Kräuterauflage.

|   |               |                |
|---|---------------|----------------|
| <b>AYURVEDISCHE KOPF- UND NACKENMASSAGE</b> | <b>60 MIN</b> | <b>CHF 130</b> |
|---|---------------|----------------|

Verwöhnung pur für die Kopf- und Gesichtsmuskulatur. Durch fließende Bewegungen und fein duftendes Öl klären sich die Gedanken und Sie verspüren Ruhe und Gelassenheit. Ideal bei Stress, Verspannungen, Schmerzen im Kopf und Nackenbereich sowie bei Zähneknirschen.

|   |               |                |
|---|---------------|----------------|
| <b>AYURVEDISCHE FUSS- UND BEINMASSAGE</b> | <b>60 MIN</b> | <b>CHF 130</b> |
|---|---------------|----------------|

Durch die Behandlung werden die Energiepunkte in den Füßen gelöst und Sie fühlen sich rasch entspannt und ruhig. Mit der Auswahl des Öls wirkt die Massage im Sommer kühlend und im Winter erwärmend. Ideal für Menschen, die kopflastig arbeiten, bei Schlafproblemen, innere Unruhe und bei schweren Beinen.

|  |               |                |
|--|---------------|----------------|
| <b>DYNAMISCHE AYURVEDA GANZKÖRPERMASSAGE</b> | <b>70 MIN</b> | <b>CHF 140</b> |
|--|---------------|----------------|

Die dynamische Massage aktiviert und entspannt zugleich. Blockaden im Bewegungsapparat werden gelöst, die Energieleitbahnen und die Marmapunkte gedehnt, geöffnet und gestaut. Die Durchblutung wird angeregt und das Immunsystem gestärkt. Ideal bei Müdigkeit, Trägheit, Blockaden und Verspannungen.

|  |               |                |
|--|---------------|----------------|
| <b>ENTSPANNENDE AYURVEDA GANZKÖRPERMASSAGE</b> | <b>90 MIN</b> | <b>CHF 160</b> |
|--|---------------|----------------|

Die langsame, fließende Massage beruhigt das Nervensystem und bringt eine tiefe Entspannung und Erdung. Ideal bei Anspannung, Stress, Verspannungen und Nervosität.

**ZUM SIE NOCH SCHMACKHAFTER ZU MACHEN, BEFINDEN SICH  
WEITERE MASSAGEANGEBOTE AUF DER NÄCHSTEN SEITE.**